Receitas de Inhame

Vilarejo de Santo Antônio - Barra Alegre - Bom Jardim - RJ
Ecomuseu Rural / Ponto de Cultura Rural

Livro Receitas de Inhame
1ª Edição - Rio de Janeiro - 2014

FICHA TÉCNICA

Coordenador do Curso Educação Patrimonial através das artes visuais:
Claudio Marcio Paolino

Fotografia:
Taynará Ouverney Vianna, Daniela Oliveira Maciel, Esther de Oliveira Wanderosfky e Rafaella Jaeger.

Participantes do Curso de Educação Patrimonial:
Ana Gabriela Benvenuti Tardin, Daniela Oliveira Maciel, Érika da Costa Freiman, Esther de Oliveira Wanderosfky, Isadora Tardin Tardem, João Paulo Schott Tardin, Natali Benvenuti de Abreu, Paola da Silva Amaral, Paulo Gustavo da Silva Ornellas, Rayana Benvenuti Silveira, Raysa da Silva Carriello, Renilson de Catro Benvenuti, Samara Dias Benvenuti, Thalia Miranda do Amaral, Thaynara Ouverney Vianna e Thamires Ragoso da Silva Knupp.

Produção das receitas de inhame:
Ana Paula Segall, Angenilda Klein Ouverney, Clara de La Serviére, Daniela Mousinho, Érica da Costa Freiman, Lenilce Vieira, Lucimar Dias do Amaral, Maíra Brêtas, Marta Fagundes Tardin, Priscila Canano, Rogério Dias do Amaral, Thalia Miranda do Amaral e Thaynara Ouverney Vianna.

Dedicatória

Dedicamos este livro de Receitas de Inhame a todos os agricultores e agricultoras que trabalham no cultivo da cultura do inhame, em especial, aos produtores da nossa comunidade, Distrito de Barra Alegre, em Bom Jardim, interior do Estado do Rio de Janeiro.



Agradecimentos

Agradecemos a tod@s que contribuíram para a produção do Livro de Receitas de Inhame, em especial a Diretora Elisa Vargens e a equipe da Escola Municipalizada Vieira Batista que ao longo destes anos estabeleceu diversas parcerias conosco, possibilitando a ampliação do acesso à produção e a fruição cultural dos adolescentes e jovens do vilarejo de Santo Antonio. Aos adolescentes e jovens rurais que embarcaram nesta empreitada, participando do curso de educação patrimonial através das artes visuais, aprendendo a utilizar máquinas digitais e a difundir a importância do inhame para a nossa região. As mulheres rurais que colocaram a mão no inhame e produziram pratos deliciosos para serem fotografados. E por fim, a Superintendência de Museus, da Secretaria Estadual de Cultura, que nos reconheceu como Ecomuseu Rural, valorizando os territórios rurais presentes em nosso Estado.


FESTA
DO
INHAME

O Município de Bom Jardim situado no interior do Estado do Rio de Janeiro tem forte tradição agrícola, sendo um grande produtor de café, hortaliças e legumes, com ênfase no inhame, amplamente produzido no Distrito de Barra Alegre. Na década de 80 o Distrito de Barra Alegre foi conhecido como o maior produtor mundial de inhame por hectare quadrado, tendo disseminado um modo de plantio que influenciou todo o país.

A identidade cultural do Distrito de Barra Alegre está expressa em sua culinária e pode ser verificada desde o plantio à escolha dos alimentos, da preparação e do seu consumo.

A cultura do inhame é tão importante que a comunidade todo ano organiza a "Festa do Inhame" que valoriza os produtores rurais através do concurso do melhor inhame plantado na região e estimula a produção de receitas com inhame através do concurso do melhor prato típico. O evento é realizado pela Associação de Moradores, Produtores Rurais e Artesãos de Barra Alegre e com diversos parceiros.

O Livro de Receitas de Inhame tem como objetivo valorizar a produção agrícola do Estado do Rio de Janeiro e difundir a riqueza da culinária com inhame. O livro foi produzido durante o curso de Educação Patrimonial através das artes visuais realizado pelo Ecomuseu Rural/ Sobrado Cultural Rural em parceria com a Escola Municipalizada Vieira Batista. Esta iniciativa contou com o apoio da Superintendência de Museus da Secretaria Estadual de Cultura do Rio de Janeiro. Esperamos que você desfrute da riqueza presente nos territórios rurais!

Marjorie Botelho e Claudio Paolino
Coordenadores do Ecomuseu Rural/
Ponto de Cultura Rural

Importância do Inhame

O inhame conhecido também como cará é um tubérculo de formato irregular e de tamanho variado. Foi trazido pelos portugueses da África e encontrou no Brasil condições ideais para se desenvolver em nossas terras. O mesmo produz uma polpa esbranquiçada, fibrosa e comestível, revestida por uma casca de textura rugosa que apresenta uma coloração castanha. Possui um alto teor calórico, além de ser rico em proteínas e sais minerais.

O inhame é um poderoso "purificador do sangue", fazendo com que as impurezas saiam através da pele, rins e intestino. O tubérculo é indicado para algumas doenças como: malária, dengue e febre amarela. Já na culinária, o inhame é muito empregado nas sopas e nos pratos quentes, usado também, como substituto da batata. No meio rural e no urbano, o inhame é uma influência marcante da cultura negra e nordestina, estando presente em muitos pratos típicos.



Receitas

Inhoque de Inhame com Shitake e Gorgonzola



Ingredientes

1kg de inhame
2 colheres de sopa de manteiga
2 ovos
2 colheres chá de sal
1 xícara de queijo parmesão
Farinha de trigo suficiente para dar ponto para enrolar
Molho: 3 dentes de alho picado / Azeite / Shoyu / Shitake e Gorgonzola / Pimenta do reino

Modo de preparo

Cozinhe o inhame e passe-o ainda quente no espremedor. Quando a massa estiver quase fria, acrescente os ovos, a manteiga, o queijo ralado e a farinha de trigo. Misture em uma mesa polvilhada de trigo. Amasse até dar consistência para enrolar. Faça cordões da grossura de um dedo e dê pequenos cortes para obter o formato do inhoque. Cozinhe os inhoques. Depois disso, coloque no pirex alternando com o molho, polvilhe queijo ralado e leve ao forno pra gratinar. Para o molho refogue o alho no azeite. Coloque o shitake picadinho e um pouco de shoyu. Tampe a panela e deixe cozinhar por 5 min. Coloque os pedacinhos de gorgonzola e a pitada de pimenta do reino.

Receita de Daniela Mousinho



Coxinha de Inhame



Ingredientes

500g de inhame cozido e espremido
1 litro de água quente
2 cubos de caldo de carne
1 colher de manteiga
sal e pimenta a gosto
6 xícaras de chá de farinha de trigo
leite e farinha de rosca para empanar
óleo para fritar
Recheio:
Pode utilizar a carne de sua preferência
Cebola a gosto
Tempero Verde

Modo de preparo

Em uma panela coloque o purê de inhame, a água, o caldo de carne e a margarina. Deixe ferver mexendo sempre. Tempere com sal e pimenta. Abaixe o fogo e coloque a farinha de trigo mexendo rapidamente até soltar do fundo da panela. Abra a porção da massa na palma da mão e coloque o recheio. Passe no leite e na farinha de rosca. Depois frite aos poucos em óleo quente até dourar.

Receita de Érica da Costa Freiman e Thalia Miranda do Amaral



Inhoque de Inhame Quatro Queijos



Ingredientes

500g de inhame cozido
400g de trigo
50g de queijo ralado
3 colheres de sopa de leite de coco
50g de manteiga
Molho: ½ litro de leite
3 colheres de manteiga
2 colheres de farinha de trigo
1 cebola pequena ralada
Sal e noz moscada a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o inhame. Depois escove bem na água e passe no espremedor de batatas. Deixe esfriar e misture o leite de coco, manteiga, queijo ralado e trigo. Corrija o sal. Amasse até soltar das mãos. Faça rolinhos e corte em pedaços pequenos. Cozinhe em água fervente com pouco sal. Depois de cozido coloque na travessa juntamente com o molho. Para o molho doure a cebola na manteiga, acrescente o leite com a farinha de trigo dissolvida, mexa até engrossar. Coloque o sal e a noz moscada.

Receita de
Ana Paula Segal



Pão de Inhame



Ingredientes

1kg de inhame cozido e amassado
1kg de farinha de trigo
10 colheres de sopa de açúcar
100g de manteiga ou margarina
2 ovos
½ copo de leite morno
60g de fermento de pão
Sal a gosto

Modo de preparo

Juntar o açúcar, a manteiga, os ovos, o leite, o sal e o fermento e bater no liquidificador. Depois acrescente o inhame e coloque a farinha aos poucos. Após isso, soque bem a massa, deixe em formato de pão e espere descansar por 2 horas (ou até dobrar de volume). Depois de pronto, já assado, passe leite adocicado por cima do pão e deixe-o em forno quente (já desligado) até dourar.

Receita de Lenilce Vieira



Broa de inhame



Ingredientes

4 inhames
4 chuchus
4 batatas doce grandes
6 ovos
3 colheres de manteiga
Açúcar
1 colher de bicarbonato
2kg de fubá
1kg de trigo com fermento
Sal a gosto

Modo de preparo

Rale o inhame, o chuchu e a batata doce. Junte tudo e depois misture com o fubá, os ovos, o bicarbonato, a erva doce e o trigo com fermento. Depois de colocar todos os ingredientes, mexa até dar ponto, enrole fazendo o formato de broa e leve ao fogo quente. Enrole a broa numa folha de banana e coloque no forno (preferencialmente à lenha) por aproximadamente uma hora.



Receita de
Lucimar Dias do Amaral e
Rogério Dias do Amaral

Pão Caseiro de Inhame



Ingredientes

1 xícara de linhaça dourada
500g de farinha de trigo integral
2 xícara de água morna
1 colher de sopa de açúcar cristal
2 colheres de sopa de fermento seco
2 colheres de sopa de sal marinho
250g de aveia em grão
80g de inhame cru e ralado
2kg de farinha de trigo branca

Modo de preparo

Com 1kg de farinha branca faça uma coroa em uma bacia. Coloque no meio o fermento, o açúcar e água morna e mexa. Coloque um pano em cima da bacia e deixe 40 min. descansando. Misture essa coroa e acrescente a linhaça, o inhame, a aveia, a farinha de trigo integral e o sal e mexa tudo. Cubra com farinha e com o pano e deixe descansar mais 40 min. Depois sove com a farinha até dar o ponto (até que não agarre mais na mão). Deixe descansar por mais 40 min coberto com um pano. Sove mais uma vez e ponha numa fôrma. Leve ao forno de 1h a 1h20 (dependendo do forno).

Obs: a linhaça e a aveia em grão devem ficar de molho por no mínimo 6h, coberto com água, separados.



Receita de Priscila Canano

Sorvete de Inhame, Manga e Gengibre



Ingredientes

Sorvete
Frutas / chocolate / castanha
Inhame
Iogurte / creme de leite / creme de cereais
Calda de Morango:
2 xícaras de morango (ou qualquer outra fruta)
¼ de xícara de açúcar
½ xícara de suco de laranja

Modo de preparo

Para cada medida de fruta/chocolate/castanhas, coloque a mesma medida de inhame cru. Tem que bater essas ingredientes umas 3 vezes no liquidificador e pode adicionar iogurte, creme de leite ou leite de cereais para facilitar. Depois de chegar à textura desejada, bote no congelador e delicie-se.
Calda de Morango:
Bata os morangos no liquidificador para fazer o "purê" e reserve. Coloque o açúcar e leve ao fogo para ferver por dois minutos. (Dura 4 dias na geladeira)

Receita de Clara de La Serviére



Cocada Pintadinha de Inhame da Tata



Ingredientes

300g de inhame cru e ralado
1 coco médio ralado
1kg de açúcar

Modo de preparo

Leve ao fogo o inhame com açúcar e deixe cozinhar um pouco. Acrescente o coco e cozinhe até dar ponto de cocada. Depois disso, despeje em mármore untado para formar as cocadas.

Receita de Angenilda Klein Ouverney



Pudim de Inhame com Coco



Ingredientes

½ kg de inhame
1l de leite condensado
2 ovos
2 xícaras de açúcar
1 copo de leite
50g de coco ralado
1 colher de sopa de manteiga (ou óleo)

Modo de preparo

Cozinhe o inhame (sem sal) e amasse bem. Bata os ovos e acrescente a manteiga e os outros ingredientes. Mexa bem. Faça a calda em uma forma de pudim. Coloque a massa e cozinhe em banho-maria com forno pré-aquecido a (mais ou menos) 180ºC.

Receita de Marta Fagundes Tardin



Beijinho de Inhame



Ingredientes

400g de inhame cru e ralado
1 colher de sopa rasa de manteiga
2 xícaras de chá de açucar
½ copo de leite
1 caixa de leite condensado

Modo de preparo

Coloque numa panela manteiga, açúcar, leite condensado, leite e inhame. Cozinhe até desprender do fundo da panela. Depois coloque num prato untado e deixe esfriar. Faça pequenas bolinhas e passe açúcar ou leite ninho. Coloque em forminhas.

Receita de Thaynara Owverney Vianna



Brigadeiro de inhame



Ingredientes

3 inhames médios
100g de chocolate meio amargo
1 colher de sopa de óleo
7 colheres de sopa de açúcar
Granulado

Modo de preparo

Cozinhe os inhames, amasse e leve ao fogo baixo com os outros ingredientes. Mexa até começar a ver o fundo da panela. Leve à geladeira por 5 horas e enrole acrescentando o granulado.

Receita de Maíra Bretas



Bolo de Inhame



Ingredientes

400g de inhame descascado e em pedaços pequenos
4 ovos caipira
3/4 de xícara de óleo
1 xícara de açúcar cristal
1 xícaras de farinha de trigo branca
1 xícara de farinha de trigo integral
1 colher de sopa de fermento
3 colheres de sopa de chocolate em pó (opcional)

Modo de preparo

Unte um tabuleiro médio e aqueça o forno.
Coloque o inhame, os ovos, o óleo e o açúcar no liquidificador. Bata bem.
Em uma tigela junte todos os ingredientes com o creme batido no liquidificador.
Leve a massa ao forno pré-aquecido.
Asse por aproximadamente 25 a 30 min.

Receita do Curso de Culinária com Mulheres Rurais de Santo Antonio e São Pedro da Serra




GALPÃO de ARTES
MAFORT

Instituto de Imagem e Cidadania

Sítio Córrego de Santo Antonio, s/n
Distrito de Barra Alegre - Bom Jardim - RJ
Cep: 28.666-000 | Tel.: 22 99881-1322
Email: sobradocultural@gmail.com
Facebook: Ponto de Cultura Rural

Receitas de Inhame

Realização:

INSTITUTO DE IMAGEM E CIDADANIA

ECOMUSEU RURAL



Parceria:

ESCOLA MUNICIPALIZADA
VIEIRA BATISTA

Apoio:

GOVERNO DO Rio de Janeiro
SOMANDO FORÇAS

SECRETARIA
DE CULTURA

ibram
institutobrasileirodemuseus



GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA